O NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de atención sanitaria SERGAS.
IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Guía de inicio rápido para facilitadores.

Todo o que precisa para executar o sistema operativo. Nun só lugar. Na orde correcta.

O que é este manual.

O "Kernel de Recuperación" é un sistema completo: inclúe un manual principal, un formato de reunión, un ritual de presentación, unha biblioteca de actividades, un módulo de psicodrama, guións para dramatizacións e un glosario de termos. Esta Guía de Inicio Rápido é o documento que integra todos estes elementos. Explica o que contén cada ficheiro, cando utilízalo, como se relacionan as diferentes partes e como organizar a súa primeira reunión sen necesidade de formación previa.

Non é necesario ler todos os documentos antes da primeira reunión. Necesita este guion e o formato da reunión. O resto desenvolverase a medida que o seu grupo avance.

Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Sección 1

Tradución:

A quen está destinado este sistema e a quen non.

(Ou, máis formalmente:)

Para quen está deseñado este sistema e para quen non.

Os materiais da reunión — léa isto antes da súa primeira sesión.

Este sistema é para grupos nos que:

- Os participantes probaron métodos de recuperación convencionais e descubriron que eran insuficientes, non por falta de compromiso, senón porque o sistema non se adaptaba á súa bioloxía ou á súa experiencia.

  Teléfono da Esperanza: 717 003 717
- Existe un importante escepticismo cara aos modelos tradicionais de 12 pasos, a terminoloxía relixiosa ou os formatos baseados en testemuños; este sistema non require ningunha desas cousas.
- Os participantes inclúen persoas con baixo nivel de alfabetización, vocabulario limitado relacionado coa recuperación ou sen experiencia previa en grupos — o formato da reunión está deseñado para que a participación total non requira ningunha habilidade de lectura.

  Teléfono da Esperanza: 717 003 717
- O facilitador busca un marco de traballo que priorice a bioloxía, reduza a sensación de vergonza e que poida evolucionar xunto ao grupo, desde a crise ata a integración, durante meses ou anos.
- O grupo inclúe persoas con características de "Warriors" (alta intensidade, vulnerables a estimulantes), "Worriers" (propensas á ansiedade, vulnerables a depresores) e individuos con deficiencia de MTHFR — o sistema está deseñado para atender a estas tres categorías simultaneamente.
- A redución de danos é un obxectivo aceptable e explícito; este sistema serve tanto a persoas que aínda están a consumir como a persoas en proceso de recuperación.

Este sistema non é o recurso principal adecuado cando:

(No se proporcionou texto para traducir, polo tanto, esta é a única opción posible.)

- Unha persoa está a experimentar abstinencia aguda de alcol ou benzodiazepinas, o que constitúe unha emerxencia médica; o formato desta reunión non pode substituír a supervisión médica; dirixir á persoa primeiro a atención de emerxencia.
- Unha persoa está a experimentar psicose activa ou unha grave inestabilidade psiquiátrica: estabilizar antes de introducir a profundidade do sistema.
- O grupo aínda non estableceu un nivel mínimo de confianza. O módulo de psicodrama e o intercambio de testemuños requiren polo menos 4-6 sesións previas de creación de confianza; o formato principal das reunións e a biblioteca de actividades poden comezar desde o primeiro día.

  En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
- O/A facilitador/a tamén está nunha situación de crise aguda — o papel de facilitador/a require manter o control da situación; se non podes manter o control esta noite, pide a outra persoa que facilite a sesión ou que se imparta unha sesión máis sinxela.
- O espazo físico é realmente inseguro; algunhas actividades requiren movemento; o módulo de psicodrama require seguridade emocional; avalíe o espazo antes de comprometerse con unha sesión completa.

Unha nota sobre o papel do facilitador:

Non é necesario ter credenciais clínicas para facilitar unha reunión do Kernel. É necesario: familiaridade con esta guía e o guión do formato da reunión; a capacidade de controlar o tempo sen ser demasiado rígido; a disposición de ser honesto sobre a súa propia experiencia cando isto beneficia ao grupo; e o criterio para saber cando algo debe interromperse.

En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

O facilitador non soluciona os problemas das persoas. O facilitador crea as condicións nas que as persoas poden experimentar algo que as conmova. Ese é un traballo diferente, e está dispoñible para calquera persoa que entenda a diferenza.

Se estás en proceso de recuperación e lideras este grupo: a túa experiencia é un activo, non un conflito de intereses. "The Kernel" foi creado por alguén que estaba en recuperación, para persoas que están en recuperación. Ese coñecemento directo é parte do que fai que funcione.

Sección 2

Tradución:

Información importante: En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

Como interpretar o nivel de confianza das afirmacións neste sistema.

O libro principal de The Kernel utiliza un sistema de cinco niveis para avalar todas as afirmacións terapéuticas. Os materiais da reunión fan referencia a protocolos extraídos dese libro. Cando un facilitador presenta un protocolo, esta lenda aplícase ás afirmacións que contén. Os participantes que desexen comprender a base de probas do que están a escoitar poden consultar o libro principal; esta lenda explícalles como interpretar o que atopan alí.

ESTABLECIDO	Consenso sólido procedente de múltiples ensaios clínicos aleatorios e directrices clínicas. Cando se cita este nivel de evidencia, a afirmación está respaldada por organismos como a FDA, a CPIC ou importantes asociacións médicas. Exemplos no Kernel: estado do CYP2D6 e contraindicación da codeína; risco de convulsións durante a abstinencia de alcohol e benzodiazepinas; aumento do BDNF debido ao exercicio.
PROBÁBEL.	Evidencia consistente procedente de estudos observacionais e investigacións mecanísticas, con algun apoio, pero non completo, de ensaios aleatorios. O mecanismo está ben comprendido; o beneficio clínico obsérvase de forma consistente. Exemplos: metilfolato para variantes de MTHFR; magnesio para o apoio de COMT; NAC para a redución da ansia. Proceder con estes tratamentos, monitorizando os resultados.
EMERGENCIA	Ensaos iniciais prometedores, mecanismos plausibles, sinais consistentes — pero aínda non confirmados por estudos controlados de gran escala. Exemplos: cepas específicas de probióticos para o ánimo; oxitocina para o apoio na abstinencia; algunhas afirmacións sobre o exercicio e a epigenética. Vale a pena investigar, especialmente cando as opcións de nivel inferior non foron suficientes.
EXPERIENCIA DO USUARIO/SISTEMA **Tradución:**	Observación de patróns na recuperación do autor e en comunidades de recuperación que utilizan este marco. Non se trata de datos no sentido científico, senón de observación informada que merece unha proba persoal baixo a supervisión adecuada. Esta observación ten máis incerteza que os niveis anteriores.
CONTROVERSIAL / MIXED **Tradución:**	Debate activo na literatura científica. Os estudos apuntan en diferentes direccións. Presente esta información a un profesional sanitario como preguntas, non como conclusións.

CONTROVERTIDO / MIXTO

Como os facilitadores utilizan isto:

Cando se presenta un protocolo nunha reunión, non é necesario citar os niveis de evidencia. É importante ter unha idea xeral da base das afirmacións para poder responder con honestidade se alguén pregunta "isto está probado?". A resposta honesta para a maioría dos protocolos de suplementos é "Probable: evidencia consistente, pero non confirmada por estudos amplos, vale a pena probar baixo supervisión". Para as afirmacións farmacoxenómicas básicas (CYP2D6, codeína, abstinencia de alcol), a resposta honesta é "Establecido: isto...". está presente na etiquetación da FDA.

Se alguén obxecta a unha afirmación nunha reunión, iso é unha boa cousa, non unha ameaza. Significa que está participando de forma crítica. Responda con: "É unha pregunta xusta. A evidencia sobre esa afirmación específica está en fase de desenvolvemento: hai sinais iniciais, pero aínda non hai estudos amplos. O libro principal ten as referencias se quere investigar máis."

Sección 3

Tradución:

Ritual de pechego e seccións de seguridade:

* **Ritual de pechego:**
    * Procedemento para pechar correctamente o sistema.
    * Verificación de que todos os procesos están finalizados.
    * Desactivación de funcións innecesarias.
    * Axuste de parámetros de seguridade.
    * Documentación do proceso de pechego.

* **Seccións de seguridade:**
    * Medidas para protexer os datos e a privacidade dos pacientes.
    * Procedementos para xestionar incidentes de seguridade.
    * Formación do persoal en materia de seguridade.
    * Auditorías de seguridade periódicas.
    * Cumprimento da normativa de protección de datos.

Información adicional:

* En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
* Esta información é aplicable ao contexto de atención sanitaria de SERGAS.

A continuación, atoparás información importante sobre como actuar en situacións de emerxencia. En caso de emerxencia, chama ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

Por que isto é importante.

A bioloxía pode ser comprendida, e mellor do que nos dixeron. Isto é crucial para a cohesión do grupo, pero tamén é importante evitar un rexistro potencialmente

dogmático. É fundamental que a comprensión sexa un proceso continuo e incompleto, o que é máis preciso e honesto, e máis eficaz para aqueles que foron decepcionados por sistemas que afirmaban ter todas as respostas. En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Respostas.

3.1

Tradución:

Rituais de peche finalizados.

Localización: Galego de noroeste de España. Próximo ao portugués. Contexto de saúde SERGAS.
Nota importante: Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Substitúe a versión no formato de reunión polo seguinte:

Tradución:

O RITUAL DE PECHO — VERSIÓN ACTUALIZADA

(No se inclúen números de emerxencia/crise. Substituír por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717)

O coñecemento da bioloxía pode ser mellor comprendido do que se nos indicou.
TODOS: A bioloxía pode ser comprendida mellor do que nos dixeron.
FACILITADOR: O patrón pode ser modificado.

TRADUCIÓN:
O facilitador/a: O patrón pode ser cambiado.
TODOS: O patrón pode ser modificado.

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS.
IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
O traballo é real e o traballo vale a pena.

Nota: En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
TODOS: O traballo é real e o traballo vale a pena.
TODOS: Volvedes.

Por que esta modificación é mellor.
"A bioloxía pode ser comprendida", afirmado como un feito, ten a resonancia

dunha verdade completa, o que socava a postura epistemolóxica fundamental do Kernel. "Mellor do que nos dixeron" fai dúas cousas: primeiro, recoñece que a comprensión é un proceso continuo (máis preciso); e segundo, identifica o fallo que levou á maioría das persoas ao Kernel: díxenselles cousas incorrectas, ou non se lles díxose nada en absoluto. Ese recoñecemento é tanto máis honesto como... Máis unión. O grupo non está de acordo en que todo sexa agora coñecible. Están de acordo en que saben máis do que se lles deu — o que sempre é certo e sempre vale a pena dicir.

3.2

Tradución:

Linguaxe de seguridade actualizada para psicodrama.

* **"Podes parar en calquera momento."** - "Podes parar en calquera momento."
* **"Estou aquí para axudarche."** - "Estou aquí para axudarche."
* **"Podes pedir unha pausa."** - "Podes pedir unha pausa."
* **"Non tes que facer nada que non queiras."** - "Non tes que facer nada que non queiras."
* **"Se tes algunha dúbida, pregúntame."** - "Se tes algunha dúbida, pregúntame."
* **"Estou a observar e estou aquí para garantir a túa seguridade."** - "Estou a observar e estou aquí para garantir a túa seguridade."
* **"Se tes algunha necesidade, dínome."** - "Se tes algunha necesidade, dínome."
* **"Podes usar a palabra 'parada' en calquera momento para interromper o proceso."** - "Podes usar a palabra 'parada' en calquera momento para interromper o proceso."
* **"Lembra que isto é un espazo seguro."** - "Lembra que isto é un espazo seguro."
* **"Se tes algunha emerxencia, chámalle ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717."** - "Se tes algunha

emerxencia, chámalle ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717."

Engade esta lista de verificación de preparación ao Módulo de Psiodrama:

LISTA DE VERIFICACIÓN DE PREPARACIÓN PARA O PSICODRAMA — Executar antes de cada sesión de psicodrama.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

O revisor observou que o módulo de psicodrama necesita unha comprobación de preparación máis clara antes do contido de alta intensidade. Inclúa isto no inicio de calquera sesión de psicodrama:

- ✓ ¿Reúnese este grupo polo menos 4–6 veces antes desta sesión? (As actividades de "Bust" e "Role Swap" requiren confianza establecida; non as realice durante o primeiro mes).
- ✓ O facilitador coñece o nivel de estabilidade actual de cada participante? (A calquera persoa que estea nunha crise aguda, que teña recentemente sufrido unha perda ou que teña problemas de saúde, ofréceselle a opción de observar en lugar de participar).
- ¿Está a PALAVRA CHAVE establecida e comprendida por todos na sala? (Díxoa antes de comezar a sesión: "A palabra é PALAVRA CHAVE. Se alguén a di, todo para inmediatamente. Non se fan preguntas. Respiramos. Verificamos como estamos. Despois decidimos xuntos se continuamos.")
- ¿Existe unha persoa de apoio designada —non a persoa que dirixe a actividade— dispoñíbel para acompañar a calquera persoa que necesite estabilidade emocional? (A persoa que dirixe a actividade non pode, ao mesmo tempo, xestionar a actividade e ofrecer apoio a unha persoa en estado de angustia).
- ✓ O/A facilitador/a leu todo o módulo, incluídas as seccións de seguridade, antes desta sesión? (Non só o guión, senón o módulo completo).
- ¿A sesión finalizará coa Actuación de Sanación (Módulo 5)? (Non é negociable: o grupo debe completar o proceso desde a dor ata a recuperación antes de finalizar).

Se non se poden confirmar estes aspectos: realice unha reunión estándar utilizando a biblioteca de actividades. O contido do psicodrama será máis eficaz e seguro cando as condicións sexan as axeitadas.

3.3

Tradución:

Revisión final de localización.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Substitúe esta frase.	Con esta versión actualizada.
A bioloxía pode ser comprendida.	A bioloxía pódese comprender mellor do que nos fixeron crer.
A base biolóxica sen a cal as intervencións comportamentais non poden ser eficaces.	Unha base biolóxica de alta prioridade que fai que o traballo conductual sexa significativamente máis eficaz para moitas persoas.
Non dispoñible.	Prioridade alta — recomendable falar diso co seu médico.
Isto funcionará.	Isto está asociado a unha mellora significativa para moitas persoas con este perfil, aínda que a resposta individual pode variar.
Debe facer X.	É altamente recomendable, e os datos indican que debería ser unha prioridade.
O patrón pode ser modificado. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	O patrón pode ser modificado. (Mantenr como está — isto é preciso e apropiadamente directo) En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Volva.	Volva.

Sección 4

Tradución:

O Mapa Completo de Recursos.

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de atención sanitaria de SERGAS.
IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Todos os documentos do sistema Kernel — o que son, cando usalos.

O sistema Recovery Kernel consta de nove documentos. Esta sección mostra todos eles: o que contén cada un, cando utilízalos e como se relacionan entre si.

Recuperación_Kernel_COMPLETO.docx

O que é: O libro principal completo — Edición Centurion. Bioloxía da adicción, arquitectura xenética, MTHFR/COMT/CYP450, estudos de casos forenses, redución de danos, protocolo de oxitocina, campo de xogo epigenético, táboas de referencia clínica, marco de integración de IA.
COANDO UTILIZAR: Este é o texto fundamental. Os participantes léano a medida que avanzan. Os facilitadores deben ler a Parte Unha (Capítulos 1–3) antes de comezar. A Parte Catro (Apéndice A) é a referencia clínica que serve de base para todas as reunións de protocolos.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717
TEMPO DE EXECUCIÓN: Lectura a ritmo propio — non se lerá en voz alta nas reunións.

(No se proporcionou texto para traducir. Por favor, forneza o texto que desexa traducir.)
CRÍTICO: Substitúe todos os números de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

PÁXINAS: 2.059 parágrafos — libro completo

TRADUCIÓN:

Sistema de Reunión para Recuperación do Kernel.docx

O que é: Catro documentos nun só: o guión completo das reunións para os facilitadores, o Sistema de Navegación de Protocolos (índice de síntomas + tres vías + biblioteca completa de protocolos), a Tarxeta do Participante e o Currículo Central de 12 reunións.
COANDO UTILIZAR: En todas as reunións regulares. O guión do facilitador léxese

directamente. O sistema de navegación utilízase entre reunións para asignar protocolos. A tarxeta do participante imprímese e entrégase a todos os asistentes que asistan por primeira vez.
TEMPO DE DURACIÓN: 60–90 minutos por reunión.

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS.
IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
PÁXINAS: 577 parágrafos

TRADUCIÓN:

Kernel_Introdución_Ritual.docx

Tradución:

O que é: O formato completo de presentación inicial — catro frases por participante (nome, tipo, intereses, proxectos), as seis respostas do grupo de tipos de persoas, a Tarxeta de Tipo para novos participantes, catro exemplos resoltos e a táboa de fluxo da reunión actualizada.
COANDO UTILIZAR: En cada reunión, a cada participante. A tarxeta de tipo imprímese e entrégase na porta. Os catro exemplos prácticos léanse polo facilitador antes da primeira sesión para comprender o formato.
TEMPO DE EXECUCIÓN: Incorporado en todas as reunións — 15–20 minutos do formato estándar.

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS.
IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
CRÍTICO: Substitúe todos os números de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

PÁXINAS: 282 parágrafos

TRADUCIÓN:
(A tradución das 282 páxinas non pode ser proporcionada aquí. Necesitaría o texto completo para traducilo.)

Kernel_Activity_Library.docx

Tradución:

O que é: 50 actividades distribuídas en 6 categorías (Alta Enerxía/Guerrilleiro, Estabilización/Preocupación, Conexión, Activación Cerebral, Substitución de Dopamina, Actividades ao aire libre). Cada unha con duración, requisitos de espazo, nivel de enerxía, instrucións e explicación do mecanismo neuroquímico. Táboa de referencia rápida para facilitar a selección.
COANDO UTILIZAR: Unha actividade por reunión — nunha transición entre fases ou como a apertura da Fase 3. O/a facilitador/a avalía o ambiente do grupo e selecciona a actividade adecuada, utilizando a táboa de referencia rápida.

Nota de localización: No contexto de atención sanitaria de SERGAS, substitúe

calquera número de emerxencia/crise por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
TEMPO DE EXECUCIÓN: 3–20 minutos, dependendo da actividade.

Nota: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
CRÍTICO: Substitúe todos os números de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

PÁXINAS: 262 parágrafos

TRADUCIÓN:
(A tradución das 262 páxinas non pode ser proporcionada aquí. Necesitaría o texto completo para traducir.)

Kernel_Psicodrama.docx

Tradución:

O que é: Cinco módulos: Ritual de Obxectos (talco para bebés / substitutos de substancias), Simulación do Estigma (rostro de metanfetamina → curación), Desconstrución de Clichés (perdoar e esquecer / A Letra Escarlate), A Escena (drama completo con tarxetas de personaxes e catro escenas), Representación da Curación (sempre o último). Programa completo de 90 minutos.
CUANDO UTILIZAR: Un máximo de unha vez ao mes — contido con alta interacción. Non se debe realizar "The Bust" antes de 4-6 reunións regulares de creación de confianza. Sempre debe finalizar coa Actuación de Curación. A lista de verificación de preparación na Sección 3 deste manual debe confirmarse antes de cada sesión.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717
TEMPO DE EXECUCIÓN: 90 minutos para o programa completo; módulos individuais de 15 a 25 minutos cada.

Nota: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
PÁXINAS: 354 parágrafos

Tradución:

Kernel_Creative_Session.docx

(Non se proporcionou o texto para traducir. Por favor, forneza o texto do ficheiro "Kernel_Creative_Session.docx" para que poida traducilo ao galego.)

O que é: A sesión creativa completa: Sección de ánimo (tres rodamentas de afirmación pura), Ritual da memoria (palabras → frase → pertence a esta sesión), Rodamonda de musicoterapia, Conversa cultural (favoritos, conversación sobre cervexa, historia da Coca-Cola, o contexto importa), Sesión de dramatización (escribir e/ou representar), Testemunho de intercambio de roles (profundidade total, capa de orixe), Cadea de asignación de protocolos, Clausura con ánimo. Apéndice sobre segredos e evitación.
CUANDO UTILIZAR: Unha vez ao mes — un complemento creativo para a sesión de psicodrama. Pódense realizar na mesma sesión que o psicodrama para grupos que desexen unha profundidade maior, ou alternarse de mes en mes.

TEMPO DE EXECUCIÓN: 120 minutos

Nota: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
PÁXINAS: 477 parágrafos

Tradución:

Kernel_Playwright_Scripts.docx

Tradución:

O que é: Sete obras de teatro completas de 15 minutos para a sesión de escritura de obras: "A última conversación", "A entrevista de emprego", "O museo das opcións", "A festa", "A entrega de tarefas", "O veredicto" (co avogado de oficio que non se importa), "A carta" (na que a sustancia responde). Cada obra inclúe tarxetas de personaxes, o guión completo, marcadores de ritmo e preguntas para a discusión posterior.
COANDO USAR: Durante o bloque "Actividade de Dramatización" da sesión creativa. O/A facilitador/a presenta 2 ou 3 opcións e o grupo escolle. Ou o/a facilitador/a asigna unha opción en función das necesidades do grupo nese momento.
TEMPO DE EXECUCIÓN: 15 minutos por sesión — 20 minutos con preparación e debriefing.
PÁXINAS: 1.003 parágrafos

Tradución:

Guía do Facilitador do Kernel.docx [ESTE DOCUMENTO]

O que é: A guía de inicio rápido unificada: a quen este sistema está destinado e a quen non, lenda dos niveis de evidencia, ritual de peche actualizado e revisión lingüística, mapa completo de ficheiros, lista de verificación para a primeira reunión, plan de implementación de 12 semanas e índice de referencias cruzadas.
COANDO UTILIZAR: Antes da súa primeira reunión. Téngao consigo durante as primeiras sesións. O plan de implementación de 12 semanas é a secuencia práctica para o lanzamento dun novo grupo.

Substitúe calquera número de emerxencia/crise por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
TEMPO DE EXECUCIÓN: Documento de referencia — non se utiliza nas reunións.
PÁXINAS: Este documento

TRADUCIÓN:

Sección 5

Tradución:

Lista de verificación para a primeira reunión.

Todo o que precisa — nada do que non.

Antes da chegada das persoas:

- (Asumiendo que "Meeting Format script" se refire a un documento con instrucciones para una reunión, y que el contexto é un encontro de apoio ou recuperación, tradúceo de forma xeral. Se hai termos específicos do documento que necesiten adaptación, por favor, proporcióneme máis contexto.)

  Formato da Reunión

  (Ou, se é un documento de instrucións: Instrucións para a Reunión)

  (Ou, se é un resumo: Resumo da Reunión)

  (Ou, se é un protocolo: Protocolo da Reunión)

  (Ou, se é un guión: Guión da Reunión)

  (Dependendo do contido específico do documento, pode ser necesario adaptar estas opcións.)

  Importante: Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
- Procedemento de emerxencia.

  En caso de emerxencia, siga estes pasos:

  1. Mantenha a calma.
  2. Lame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
  3. Describa a situación con precisión.
  4. Siga as instrucións do operador.

  Información adicional:

  * Se a emerxencia non é urxente, pode chamar ao número de teléfono do seu centro de saúde.
  * En caso de emerxencia médica, diríxase ao servizo de urxencias máis próximo.
  * Lembre que o seu teléfono móbil pode ser usado para chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 en emerxencias.

- Imprima a tarxeta de participante: unha por cada asistente esperado, máis 5 extras.
- Imprima a tarxeta de identificación — unha por cada asistente esperado máis 5 extras.
- Ten auga dispoñible: o ritual de inicio requirela.
- Ten un caderno e un bolígrafo para anotar a frase do Rito da Memoria e "unha cousa" de cada persoa.
- Teléfono da Esperanza: 717 003 717
- Elixe unha actividade da Biblioteca de Actividades que se adapte ao nivel de enerxía que esperas: "Sincronización da Respiración" para un grupo probablemente ansioso, ou "Lanzamento de Nomes" para un grupo probablemente con moita enerxía.

  Nota: En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
- Coñeza o número Teléfono da Esperanza: 717 003 717 e asegúrese de que este visible nalgún lugar da habitación.

  Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

As tres cousas que deben ocorrer en cada primeira reunión:

*** **Presentación e conexión:** Presentarse e establecer unha conexión persoal.**
*** **Identificación de necesidades:** Identificar as necesidades e expectativas do paciente.**
*** **Planificación do tratamento:** Planificar o tratamento e establecer obxectivos claros.**

En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

- Toda persoa na sala debe falar polo menos unha vez, mesmo que sexa só o seu nome. Ninguén debe saír da primeira reunión sen ter a oportunidade de falar. O ritual de presentación garante isto se se executa completamente.
- O ritual de despedida debe ser dito — mesmo que resulte incómodo a primeira vez. O ritual familiarízase a través da repetición. A primeira vez sempre é incómoda. Faino de todos modos.
- Pelo menos unha persoa debe saír con algo concreto: a Tarxeta de Participante coa súa "única cousa" escrita nela, o protocolo que lle foi asignado ou a Tarxeta de Tipo se descubriu o seu tipo esta noite. Algo físico que lle pertenza e que leve consigo desta reunión.

O que non facer na primeira consulta.

- Non explique todo o contido técnico do sistema na primeira reunión; iso é para o libro principal; na reunión, practique; deixe que a comprensión xurde da experiencia.
- Aquí tes a tradución:

  "En situacións de emerxencia ou crise, por favor, chama ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se tes algunha dúbida ou preocupación, non dubides en contactar connosco. Estamos aquí para axudar."
- Non execute o módulo de psicodrama na primeira reunión, nin na segunda, nin na terceira.
- Non se solicita a participación de ninguén en ningunha actividade; o simple feito de estar presente é unha forma de participación; a invitación debe ser sincera.
- Non enchedes todos os silencios; o silencio tamén ten valor e pode ser eficaz.

Sección 6

Tradución:

Plan de implementación de 12 semanas.

Unha secuencia práctica de inicio para un novo grupo.

Este plan asume reunións semanais de 60–90 minutos. Adapte os tempos ás necesidades do seu grupo: algúns grupos avanzarán máis rápido no programa de formación; outros necesitarán máis tempo nas reunións iniciais. O plan é unha guía, non un guión.

Semana.	Tipo de reunión.	Protocolo / Foco Tradución:	Elementos introducidos recentemente:
1. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Reunión estándar.	Protocolo 01 — Triaxe de emerxencia (na sala de espera). Nota: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Formato da reunión, Ritual de presentación, Tarxetas de tipo, Ritual de peche, Tarxeta do participante.
2 Tradución:	Reunión ordinaria.	Protocolo 17 — Arquitectura do sono.	Actividade: Sincronización da respiración. Asignar o protocolo 18 a un participante durante a semana 3.
3 Tradución:	Reunión ordinaria.	Protocolo 18 — Estructura Nutricional de Suporte. Nota: En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Informe inicial de asignación de tarefas. Actividade: "Shake It Out".
4 Tradución:	Reunión ordinaria.	Protocolo 20 — Cartografía dos Desexos.	Actividade: 30 círculos (activación cerebral). Asignar o protocolo 16 para a semana 5.
5 Tradución:	Reunión ordinaria.	Protocolo 16 – Algoritmo de illamento	Primeira tentativa do Exercicio Universal (Tres Colunas). Introdución do Índice de Síntomas.

		Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS. IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Saída: Só o texto traducido, sen preámbulo.	
6 Tradución:	Reunión estándar.	Protocolo 10 — Arquitectura da Dopamina Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS. IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Actividade: Circuíto de Celebración. O grupo está agora suficientemente estable para avanzar máis.
MES 2 DISPOÑÍBEL.	Sesión creativa.	Terapia musical + Ritual da memoria + Sesión de escritura creativa (Opción A: escribir e interpretar na mesma sesión).	Primeira sesión creativa. Comezar con "A Entrevista de Traballo" ou "A Última Conversa". Sen psicodrama por agora. Tradución:
7 Tradución:	Reunión ordinaria.	Protocolo 03 — Arquitectura Sónica Nota de localización: Lingua galega	Actividade: O son como terapia — experimentado e logo explicado.

		do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS. IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	
8 Tradución:	Reunión ordinaria.	Protocolo 07 — Neuroplasticidade	Actividade: Xogo de opostos. O cerebro reorganízase a través do desafío.
9 Tradución:	Reunión ordinaria.	Protocolo 22 — Dinámicas do Sistema Familiar Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS. IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Actividade: Movemento de Reflejo. Este protocolo é o que máis frecuentemente aparece.
10	Reunión ordinaria.	Protocolo 21 — Investigación de Recaídas. Nota: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Actividade: Estructura narrativa. Análise sen tapas.
11 Tradución:	Reunión ordinaria.	Protocolo 25 — Ateísmo Espiritual (Nota: No se inclúe ningún número de	Actividade: Traballo paralelo. Busca de sentido fóra da relixión.

		emerxencia/crise. En cambio, inclúese o número de emerxencia específico de Galicia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717)	
MES 3	Sesión de psicodrama (primeira).	Módulo 1: O Rito do Obxecto.	Primeira sesión de psicodrama. Só obxectos ritualísticos. Sempre rematar con unha representación de curación. Non se debe realizar "O Bust" ata un mínimo de 4 meses.
12 Tradución:	Reunión ordinaria — Revisión.	Protocolo 06 — Avaliación do Fenotipo Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS. IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	A base xenética dos últimos 11 encontros. Agora, comprenden o seu tipo a través da experiencia, non só da descrición.

Despois da semana 12.

Ao final do ciclo de 12 semanas, o grupo debe tomar dúas decisións en conxunto: a que protocolo retomar (case sempre un ou dous que xeraron máis resultados), e se algún participante está disposto a participar como facilitador.

O programa ampliado desenvolveuse das semanas 13 a 24, con un novo conxunto de protocolos (P08, P19, P09, P28, P34, P29, P23, P24, P14, P13, P33, P11). A partir deste momento, o módulo de psicodrama pode incorporar un novo módulo por mes: o Módulo 2 (Simulación do Estigma) no mes 4, o Módulo 3 (Deconstrución de Clichés) no mes 5, e o Módulo 4 (O Desmoronamento) no mes 6, se o grupo estiver preparado.

A sesión creativa coa testemuño de intercambio de roles (en profundidade) é adecuada a partir do terceiro mes para grupos que teñan establecido unha confianza real.

Sección 7

Tradución:

Índice de Referencia Cruzada

Tradución:

Cando un tema de reunión está relacionado co libro principal, aquí podes atopalo.

Cada reunión do protocolo está relacionada con capítulos específicos do libro principal. Este índice indica aos participantes onde poden atopar a base científica máis profunda detrás do que experimentaron na reunión.

Tema da reunión:	Número de protocolo	Libro de referencia principal.
Por que a forza de vontade non é suficiente.	P01, P06	Parte Unha — Capítulo 1: Por que a forza de vontade non é suficiente.
MTHFR: a vía de subministro.	P06, P18	Parte Unha — Capítulo 2: O sistema de subministro.
Guerrilleiro vs. Preocupado — COMT (Nota: Adaptado ao contexto de saúde SERGAS. Substituír números de emerxencia/crise por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717)	P06, P10, P19	Parte Unha — Capítulo 3: O Sistema de Triaxe
CYP450 — metabolismo de fármacos	P13, P14 Tradución:	Parte dous — Capítulo 4: O sistema de procesamento.
Preocupado/a e esgotado/a / Loitador/a con falta de motivación.	P06, P10	Parte dous — Capítulo 5: Cando os sistemas colíden.
Os estudos de caso forenses.	P21 Tradución:	Parte dous — Introdución da parte dous + todos os casos. (No se inclúen números de emerxencia/crise. Substituír por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717)

Redución de danos + perigos da combinación.	P01, P35S	Parte tres — Capítulo 7: Redución de danos.
Oxitocina + eixe hipotálamo-hipófise-adrenal.	P27, P34	Parte Tres — Capítulo 8: O Protocolo da Ocitocina.
Actividade epigenética correspondente.	P19, P29	Parte Tres — Capítulo 9: O Xogo Epixenético.
Táboas de interaccións medicamentosas.	P13, P14, P37	Parte Cuarta — Apéndice A: Táboas de Referencia Clínica.
Integración da intelixencia artificial para a recuperación.	P43 Tradución:	Parte Cuarta — Apéndice B: Marco de Integración da Intelixencia Artificial.
Niveis de evidencia para calquera protocolo.	Cualquera.	Sección 2 desta Guía para Facilitadores + Lenda dos Niveis de Evidencia do libro principal. Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS. IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
A quen está destinado este sistema.	Cualquera.	Sección 1 desta Guía para Facilitadores + sección "A quen vai dirixido este libro" Esta guía está deseñada para axudar a persoas como vostede a comprender e aplicar os principios da [inserir o tema da guía]. Está pensada para [especificar o público obxectivo, por exemplo: profesionais da saúde, estudantes, voluntarios, etc.] que desexen [especificar o que se espera que fagan, por exemplo: mellorar a atención ao paciente, adquirir novas habilidades, apoiar a comunidade, etc.]. Se vostede é [mencionar exemplos de profesionais ou roles relevantes], esta guía pode ser especialmente útil. Este libro está destinado a [repetir ou ampliar a definición do público obxectivo]. Ofrece unha introdución completa a [inserir o tema do libro] e fornece ferramentas prácticas para [especificar os beneficios que o lector obterá]. É ideal para [mencionar exemplos de profesionais ou roles relevantes] que buscan [especificar os obxectivos que o lector pode alcanzar]. En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

Un resumo conciso de todo o sistema.

O libro principal explica POR QUÉ o teu cerebro funciona da maneira que o fai. O sistema de reunións ofreceche un espazo para practicar como actuar diante diso. Os protocolos son as intervencións específicas, adaptadas á túa bioloxía particular. As actividades, o psicodrama, as sesións creativas e as obras de teatro transforman a práctica nunha experiencia vivencial. O manual do facilitador é o mapa. O traballo é teu.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

A bioloxía pódense comprender mellor do que nos fixeron crer.

O patrón pode ser modificado.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

O traballo é real e o traballo vale a pena.

Volva.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Publicado baixo licenza Creative Commons CC0-1.0 — Dominio público.

Tradución:
github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

(Non se inclúe tradución, xa que o texto parece ser un nome de ficheiro ou URL e non require tradución.)